

Guardar la Cuaresma en familia

¡Hola!

Los ejercicios cuaresmales de oración, ayuno y limosna nos ofrecen la oportunidad de reflexionar más profundamente en nuestras relaciones con Dios y entre nosotros. Mediante esta reflexión, podemos remover obstáculos para poder crecer en el amor.

Con frecuencia, cada miembro de la familia decide qué prácticas cuaresmales llevará a cabo, pero como familia pueden decidir cómo y cuándo orar, ayunar y dar limosna juntos.

Si se les dificulta hallar tiempo para orar juntos, pueden bloquear un espacio en su calendario electrónico y activar un recordatorio. ¿Cuál es el tiempo mejor para orar? Programen ese tiempo consistentemente. Rezar antes de las comidas nos hace recordar que todos los dones vienen de Dios. A la mesa, padres e hijos pueden conversar sobre dónde han percibido la presencia de Dios.

Después de comer, lean un pasaje de la Biblia, cada uno lee un verso, y se dan la oportunidad de escuchar juntos la Palabra de Dios. Usted puede preguntar a sus hijos, “¿Qué escuchamos?” o “¿Hay algo que nos sorprenda?”. Con lo que vayan compartiendo, mediten en cómo Dios opera en nuestra vida.

Reserven unos minutos cada día para orar y leer juntos la Biblia.

En nuestra familia, rezo con cada uno de mis hijos antes de dormir. Usted notará que los niños expresan sus preocupaciones, apuros e ideas también. Este modo meditativo es ya una oración.

La Cuaresma puede ser un tiempo para introducir a sus hijos en el silencio de la vida de oración. Anime a los pequeños a hacer silencio cerrando sus ojos, bajar el ritmo de la respiración, y escuchar. Un espacio semioscuro o una vela encendida puede ayudar a los mayores y a los adolescentes a aquietarse. Incluso un minuto o dos de silencio deliberado puede cambiar el ritmo del día.

En la Cuaresma, se suele renunciar a un antojo, a un dulce, pero su familia puede considerar un ayuno de electrónicos. La familia podría decidir abstenerse de aparatos electrónicos por una hora cada día, y abstenerse de medios digitales. Reemplace ese tiempo con alguna actividad con presencia de todos.



En familia, decidan cuál hora del día estará libre de aparatos digitales.

En cuanto a la limosna, muchas agencias proveen medios para compartir los bienes con quienes padecen necesidad.

Alternativamente, usted puede escoger hacer una obra de misericordia e incorporarla en su vida familiar. Trabaje en la tolerancia y la paciencia, por ejemplo, para beneficiar a su familia.

Estas prácticas, y muchas otras, nos ayudarán a crecer en santidad en la Cuaresma. Cuando se integran en los días de ayuno y abstinencia, los sacramentos de la reconciliación y Eucaristía dan la oportunidad de reflexionar en lo que nos impide relacionarnos saludablemente con Dios y con los demás. Esforzándonos en remover estos obstáculos, nos preparamos a celebrar la resurrección con inmensa alegría.